

# MASI

Maksuton tukipalvelu  
isille - kasvotusten,  
ryhmässä, verkossa  
ja puhelimessa

Apua isille masennusoireisiin  
tai niiden kohtaamiseen perheessä





# MASI

Apua isille masennusoireisiin  
tai niiden kohtaamiseen perheessä

**Maksuton tukipalvelu isille - kasvotusten,  
ryhmässä, verkossa ja puhelimesta**

<b>ESIPUHE</b> .....	<b>4</b>
<b>YKSILÖSTÄ ISÄKSI</b> .....	<b>7</b>
<b>MASENNUSPIIRTEET JA VANHEMMUUS</b> .....	<b>11</b>
<b>YHTEISTYÖ LASTEN ÄIDIN KANSSA</b> .....	<b>16</b>
<b>TYÖVÄLINEITÄ JA ETEENPÄIN VIEVIÄ NÄKÖKULMIA</b> .....	<b>20</b>
<b>ISYYS EI VAADI TAIKATEMPPUJA</b> (Johanna Terävä) .....	<b>24</b>
<b>PSYKIATRILTA, JOKA ISÄ ITSEKIN</b> (Teemu Rissanen) .....	<b>28</b>
<b>LOPPUSANAT</b> .....	<b>30</b>

# ESIPUHE

---

Tämä opas antaa miehille perspektiiviä isyyden mukanaan tuomaan elämänmuutokseen ja lisää tietoa pikkulapsivaiheeseen ajoittuvista masennusoireista. Opas sisältää näkökulmia, joiden avulla voi tarkastella omaa elämää ja käydä keskustelua tilanteestaan esimerkiksi puolison kanssa. Siis katsoa peiliin, tulla tietoisiksi sukupolvien vaikutuksista toisiinsa niin hyvässä kuin pahassa, ja pohdita parisuhteen kehittymistä lapsiperheessä sekä yksilön kasvua vanhemmaksi isän näkökulmasta.

Mielialanvaihtelut, masennusoireet ja masennustilat ovat yleisimpiä mielen terveyden ongelmia niin vanhemmilla kuin väestötasolla. Masennustyyppistä oireilua voi esiintyä kummalla tahansa vanhemmista. Oireilu voi olla reaktiivista ja korreloida vanhempien keskinäisten tilanteiden välillä, mutta ennen kaikkea se on yleistä ja vaikeusasteeltaan vaihtelevaa. Tässä oppaassa painopiste on isien masennusoireilussa, ja myös siinä, miten puolison masennusoireilu voi vaikuttaa mieheen ja perhe-elämään.

MASI-hanke on vuonna 2017 käynnistetty tukipalvelu, jonka kohderyhmänä ovat isät, joita masennustyyppinen oireilu koskee oman tai puolison tilanteen kautta. Tämä opas on koottu kuunnellen miehiä, jotka ovat käsitelleet isäksi tulemistaan ja perheensä pikkulapsivaihetta.

MASIn peruseriaate on isyyttä ja hyvinvointia vahvistava. Työskentelyn painopiste on ennaltaehkäisevien näkökulmien esille tuomisessa. Tavoitteena on, että isät havahtuisivat varhaisessa vaiheessa puhumaan tilanteestaan puolison, läheisten tai ammattilaisten kanssa. MASIn tehtävä on rohkaista ja lisätä itseluottamusta isyyden alkumetreillä sekä herättää toivoa asiakkaissa tulevaisuuden suhteen.

Tämä opas herättää lukijan tarkastelemaan omaa elämäänsä:

- Syntymästä nykyhetkeen, omaa rooliaan poikana, miehenä ja isänä (eli kolmessa sukupolvessa) sekä itseään perhekontekstin ulkopuolella.
- Läheisten ihmissuhteiden ja kommunikoinnin kannalta (suhde lapseen, lapsen äitiin, omaan perheeseen, sukuun, kavereihin).

Oppaassa nostetaan esiin käytännöllisiä näkökulmia vanhemmuuteen ja omien voimavarojen löytämiseen sekä ylläpitämiseen. Hallinnan tunne elämässä koostuu usean eri tekijän vaikutuksesta yhtäaikaaisesti. Isäksi tuleminen on uusi kokemus miehelle. Siinä voi korostua vähäisempi hallinnan tunne suhteessa muihin elämän osa-alueisiin sekä toisaalta useiden stressitekijöiden yhtäaikainen vaikutus ja muutoksiin sopeutuminen.

Tavoitteena on, että lukijan ymmärrys masennusoireiden vaikutuksista isyyteen lisääntyy ja löytyy keinoja auttaa itseään tai avuntarpeessa olevaa.

### **Ketä tämä opas auttaa?**

Tyypillinen asiakas MASISSa on 25–55-vuotias mies ja hänellä on yhdestä kolmeen alle kouluikäistä lasta. MASISSa miesten parisuhdetilanteet näytettyvät moninaisina, aivan kuten yhteiskunnassa muutenkin. Joukossa on avo- tai avioliitossa eläviä, eronneita ja uusperheellisiä – ja jotkut isistä eivät ole koskaan olleetkaan parisuhteessa lapsen äitiin. Jotkut isät ovat biologisia vanhempia ja huoltajia, mutta eivät elä lastensa kanssa. Kuitenkin valtaosa MASiin yhteyttä ottaneista miehistä on parisuhteessa lapsen äidin kanssa, ja he elävät varsin tavallista nuoren perheen elämää, jossa totutellaan uuteen arkeen lasten kanssa.

Yleensä miehet ovat totuttelemassa työn ja perheen yhteensovittamiseen, ja elämässä on useita paikkaansa hakevia asioita yhdistettynä ennakoimattomiin muutoksiin, jotka kuitenkin vaativat oman huomionsa. Samaan aikaan isät huolehtivat perheistään ja pyrkivät täyttämään erilaiset heihin kohdistuvat odotukset. Pienten lasten kanssa elämä on antoisaa, mutta samalla se on monelle kiireistä ja kuormittavaa. Miesten kertomuksissa korostuu työ- ja raha-asioista huolehtiminen, ja usein miehet ovat vaihtaneet työpaikkaa vuoden sisällä ennen asiakkuuden alkamista. Voidaan ajatella muutoksen olevan yhtä aikaa käynnissä useilla eri tasoilla, joista osa on sinänsä näkymätöntä ihmisen sisäistä kasvua, osa erilaisten ihmissuhteiden muutosta ja osa hyvinkin näkyvää, kuuluvaa ja tuntuva arjen ja käytännön asioiden uudelleen järjestelyä. Ihminen kasvaa aikuisuudesta vanhemmuuteen, parisuhteessa ”kasvetaan meistä kahdesta kolmeksi” ja suurelta osin kaikki aiempaan totuttu elämässä täytyy suunnitella uudelleen lapsiperheen vaatimuksia vastaavalla tasolla.

MASI-oppaan kohdeyleisöksi voidaan ajatella ylipäätään kaikki isyydestä kiinnostuneet masennusoireiden ennaltaehkäisyn ja niistä tietoisuuden lisääntymisen näkökulmasta. Antoisia lukuhetkiä!

## MASI-PALVELUT

- **Yksilötuki kasvotusten** (Tampere, Lahti, Helsinki)  
- viiden käyntikerran kokonaisuus
- **Yksilötuki videovälitteisesti tai puhelimitse**  
(valtakunnallinen palvelu) - viiden käyntikerran kokonaisuus
- **Ryhmätuki** (Tampere, Lahti, Helsinki) - seitsemän käyntikerran ohjattu kokonaisuus
- **Puhelin- ja sähköpostineuvonta** (valtakunnallinen palvelu) - puhelinaika ma-to 9.00-12.00
- **Verkkoauttaminen:** MASI-chat, MASI-forum ja MASI-kurssi
- **Konsultointi ja koulutukset:** Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille tietoa isien kohtaamisesta ja auttamisesta



**Apua isille masennusoireisiin  
tai niiden kohtaamiseen perheessä**

# YKSILÖSTÄ ISÄKSI

*"Millainen ruukuntekijä, sellainen ruukku. Millainen isä, sellainen poika."* - Intialainen sananlasku

*"Joskus köyhin mies jättää lapsilleen rikkaimman perinnön."* - Ruth E. Renkel

*"Poikani, olet minua viisaampi, älä silti tee tyhmyyksiä."* - Pertti Nieminen

Ihmisellä on erilaisia tilannesidonnaisia rooleja ja isyys voidaan nähdä yhtenä niistä. Jokainen ihminen on itsenäinen kokonaisuus, jolla on sisäinen maailmansa. Oman sisäisen maailmamme kanssa toimimme vuorovaikutuksessa ulkoisen maailman kanssa. Vuorovaikutustilanteissa on samaan aikaan läsnä ihmisen koko persoonallisuus sekä tilannekohtaiset tekijät mukaan lukien sosiaaliset suhteet, jotka vaikuttavat sanattoman ja sanallisen viestinnän sisältöön.

Isyys on osa miehen sisäistä ja ulkoista maailmaa ja aina sidoksissa läheisiin ihmissuhteisiin sekä hänen elämänsä historiaansa. Jokainen on vähintään biologisesti jonkun miehen poika tai tytär, ja saanut isänsä piirteitä ainakin perimän kautta. On aina yksilöllistä, miten sukupolvien perintö ihmiseen vaikuttaa. Vaikutukset voivat olla piileviä tai näkyviä, tietoisia tai tiedostamattomia niin biologisesti kuin elämäkokemusten ja kulttuuritekijöiden kautta. Saman perheen lapsillakin on jokaisella oma tapansa hahmottaa maailmaa ja eroavaisuutensa suhteessa toisiinsa sekä vanhempiinsa - ovathan he syntyneet eri aikoina vanhempiensa joko vasta totuteltaessa vanhemmuuteen tai heidän ollessaan jo rutinoituneita lastenhoitajia.

## Kuva: Yksilön ja ympäristön välinen suhde

- Yksilötaso
- Perhesuhteet
- Lapsuuden perhe
- Muut ihmissuhteet (ystävät, kaverit, kollegat, naapurit jne.)
- Kulttuuri
  - Perheidentiteetti
  - Oman lähipiirin kulttuuri
  - Yhteiskunta



Psykologinen-  
fyysinen-sosiaalinen  
kokonaisuus

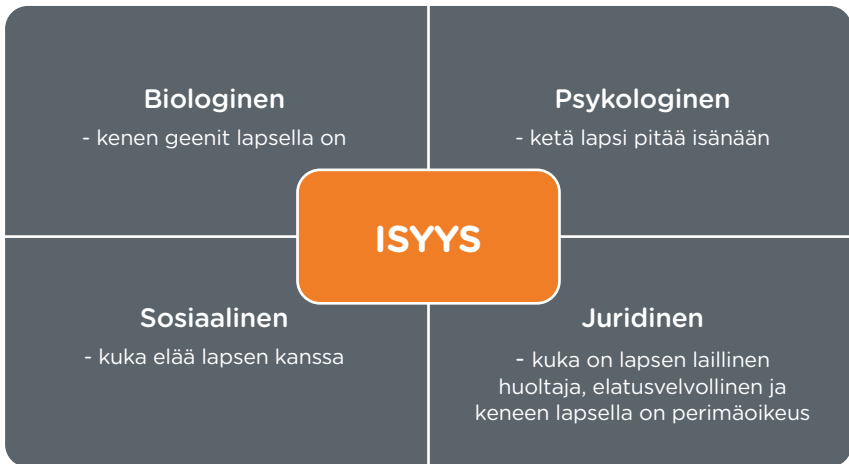
Ajatukset-tunteet-  
teot

Oma elämänsä historia

Isyys jaetaan perinteisesti neljään luokkaan (ks. oheinen kuva) ja ne voivat limittyä erilaisissa perhetilanteissa päällekkäin. Isyyden eri ulottuvuudet voivat jakautua myös eri henkilöille. Lapsi voi pitää isänään henkilöä, joka asuu hänen kanssaan, mutta ei ole lapsen biologinen isä ja toisaalta juridiseksi huoltajaksi voidaan määritellä muu kuin biologinen isä. Uusperheissä isän ja isäpuolen roolit usein vaativat yhteensovittamista ja menevät myös limittäin. Hyvin rakentuvassa isyydessä lapsella on useita hänestä kiinnostuneita ja vastuunsa kantavia aikuisia ilman ristiriitoja.

Isällä on aina biologinen ja psykologinen osansa lapsen kasvussa - oli hän läsnä tai ei. Myös poissaolevan vanhemman merkitys on siis lapsen kehitykseen vaikuttava tekijä.

**Kuva: Isyys voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen ja ne voivat jakautua myös eri henkilöiden kesken**



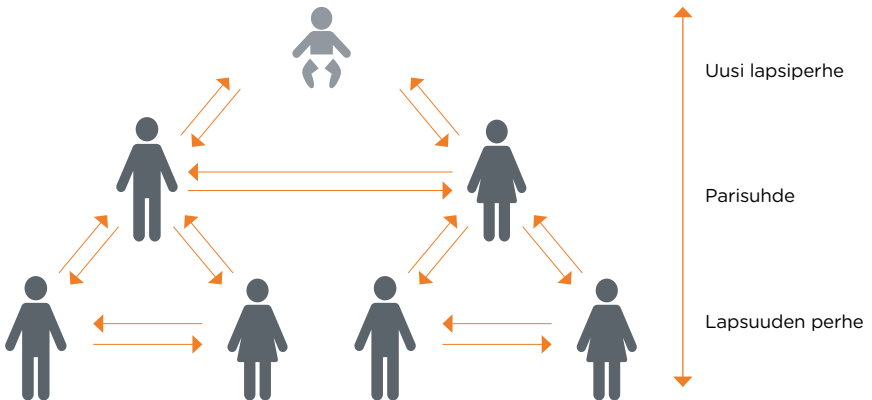
Lapsen syntyessä perheeseen, tapahtuu muutoksia monella tasolla. Osa muutoksista tapahtuu tiedostamatta ja itselle näkymättömällä tavalla, osan ollessa hyvinkin konkreettista ja näkyvää elämänmuutosta. Mies ja nainen aloittavat kasvun isäksi ja äidiksi. Samalla kasvetaan lapsiperheeksi, jolloin parisuhdekin saa uusia piirteitä. Isäksi kasvaminen voidaan nähdä osana elämän kasvuvaiheiden jatkumoa murrosiästä nuoruuteen, aikuistumiseen ja edelleen vanhemmuuteen.



Lasten syntyessä oleellisia ovat aiemmilta sukupolvilta siirtyvät piirteet, jotka muokkaavat yksilön kehitystä aikuisuudesta vanhemmuuteen ja vaikuttavat edelleen parisuhde- ja perhedynamiikkaan pariskunnan kasvaessa lapsiperheeksi. Voidaan ajatella, että isätyössä on aina läsnä vähintään kolme sukupolvea kahdesta suvusta. On tyypillistä pohtia asioita, joita haluaa tehdä toisin kuin omat vanhemmat, mutta on tärkeätä nähdä myös hyvät ominaisuudet. Jokaisen kodissa on ollut jotain hyvää, vaikka sitä aika ajoin olisi vaikea nähdä.

*”Sen, mitä opetat lapsillesi, opetat myös lastesi lapsille.” – Tuntematon*

**Kuva: Isätyössä on aina läsnä vähintään kolme sukupolvea kahdesta suvusta**



Isä, äiti ja lapsi ovat aina kytköksissä toisiinsa ja heidän tilanteensa vaikuttavat toisiinsa, vaikka perhesuhteet muuttuisivatkin. Jokaisen perheenjäsenen tilanteeseen vaikuttavat heidän omat henkilökohtaiset sisäiseen maailmaan liittyvät tekijät sekä myös perheen ulkopuoliset tekijät. Isät usein kuvaavat pikkulapsiperheen arkea tasapainoiluksi usean eri tekijän kanssa, jolloin korostuu kodin ja perheen yhteensovittaminen sekä sopeutuminen vanhemman elämään. Lasten ollessa pieniä molempien vanhempien mahdollisuudet säädellä omaa aikaa ja tilaa muuttuu aiemmin totutusta tavasta. Samalla oman jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen myös muuttuu vaikuttaen edelleen parisuhteeseen.

## Kuva: Kuvaus tasapainoa horjuttavista tekijöistä.



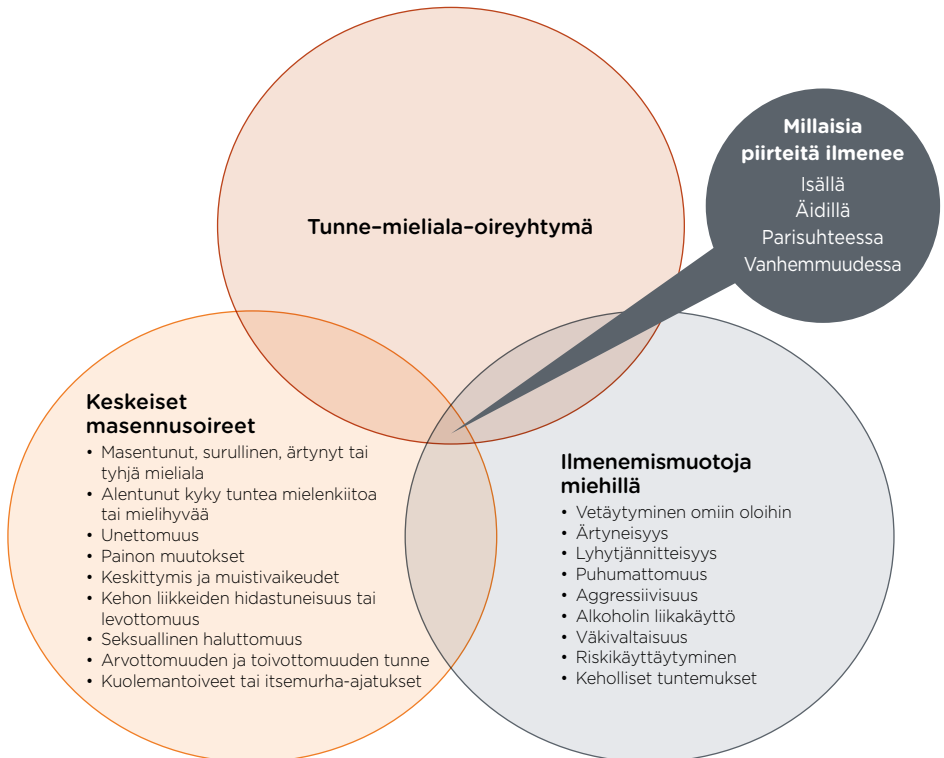
Vanhemmaksi kasvamiseen liittyy stressitekijöitä, ja joskus näiden tekijöiden yhteisvaikutus ylittää yksilöllisen kantokyvyn ja masennusoireita alkaa esiintyä. Ajoittainen arjen tilanteiden ja mielialojen vaihtelu kuuluvat jokaisen tavalliseen elämään. Stressitekijöiden pitkittynyt vaikutus voi kuitenkin johtaa voimavarojen ehtymiseen ja masennuksen kehittymiseen.

Riittävän elämänhallinnan ja hyvinvoinnin perustana voidaan nähdä tasapaino omien voimavarojen ja koettujen vaatimusten välillä. Isyyden ensimmäisinä vuosina tasapainoa haetaan muuttuneissa olosuhteissa ja liikkumavaraa on vähemmän. On hyvä pitää mielessä, että vanhemman hyvinvointi vaikuttaa aina vähintään kolmeen ihmiseen yhtä aikaa; isään, äitiin ja lapseen.

# MASENNUSPIIRTEET JA VANHEMMUUS

Masennus voidaan jakaa kolmeen osaan: tunnetilaan, mielialaan ja oireyhtymään. Masennus on yleisin mielenterveyden ongelma pikkulasten vanhemmilla. Ajoittaiset masentuneisuuden ja surullisuuden tunteet, kuten myös ajoittaiset mielialaoireet, kuuluvat kaikkien elämään, *eivätkä ole sama asia kuin* masennusoireyhtymä. Mieliala- ja masennusoireilla voi olla yhteneväisiä piirteitä yksilöiden välillä, mutta esimerkiksi oireiden kesto ja kehityskulku ovat aina yksilöllisiä ja riippuvaisia usean eri tekijän saman aikaisesta vaikutuksesta niin ihmisessä itsessään kuin ympäristötekijöissä. Myös diagnosoitu masennusoireyhtymä vaihtelee ja jakautuu esimerkiksi oirekuvan ja keston mukaan eri vaikeusasteisiin.

## Kuva: Mielialaoireista masennukseen



”Masennus” muodostuukin keskustelussa usein kapeammaksi mielikuvaksi, kuin mitä kaikkea se ilmiönä tarkoittaa. Mieliala- ja masennusoireiden esiintyminen on riski koko perheen hyvinvoinnille ja sillä on haitallisia vaikutuksia lapsen kehitykselle diagnnoosista riippumatta. Tunnistamaton oireilu myös vähentää parisuhdetyytyväisyyttä pikkulapsiperheissä.

Isäksi tulee Suomessa vuosittain n. 20300 miestä. Isäksi tullaan keskimäärin 32-vuotiaana. Lapsi tuo iloa ja merkitystä elämään, mutta muutos synnyttää myös huolta ja stressiä. Onnen hetkistä huolimatta stressitekijät voivat kasautua ja kehittyä masennukseksi. Kuten edellä todettua, masennus on yleisin mielen-terveyden häiriö vanhemmaksi tulon yhteydessä. Väestötasolla masennuksesta kärsii vuosittain 5–7 % suomalaisista. Masennuksen syntymekanismit ovat aina yksilöllisiä ja vanhemmuuteen liittyen masennusta voi ilmaantua miehillä ja naisilla lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Toisaalta vanhemmaksi tulemiseen liittyvät muutokset ja kuormitustekijät myös voivat hankaloittaa aiemmin ilmaantuneen masennuksen oirekuvaa.

Masennusoireita esiintyy suurimmalla osalla vanhemmista ajoittain. Synnyttäneistä äideistä 10–15-prosentille kehittyy masennusoireyhtymä. Äidin masennus tai masennusoireilu tuottavat haasteita isienkin hyvinvointiin. Puolisoiden keskinäisen sosiaalisen tuen ja läheisyyden vähentyessä myös isien oma tuen tarve lisääntyy. Isillä masennusoireita voi esiintyä myös riippumatta äitien kokemuksista. Tutkimusten mukaan n. 10 % isistä kokee masennusoireita lapsen syntymän jälkeen. Toisaalta isien masennusoireet ovat monesti piileviä, eikä niitä tunnisteta varhaisessa vaiheessa.

Erityisesti miehillä masennusoireet voivat ilmetä muun muassa vetäytymisenä, läsnäolon puutteena, puhumattomuutena, lyhytjännitteisyytenä, aggressiivisuutena, ärtyneisyytenä, väkivaltana, päihteiden väärinkäyttönä, riskihakuisuutena ja kehollisina tuntemuksina erilaisine kolotuksineen ja lihassärkyineen. Edellä mainitut miesten oireet voidaan tulkita uhkana läheisten hyvinvoinnille, jolloin tukitoimet kohdistuvat läheisten turvaamiseen. Vaarana on, että miehen masennusoireisto jää ilman hoitoa ja pahenee. Isien masennusoireiden tunnistaminen on nähty haasteena niin miehille itselleen, läheisille kuin hoitojärjestelmille.

**Itsestä huolehtiminen ja avun hakeminen itselleen on myös perheestä huolehtimista.**

**Luottamus, että asiat voivat olla paremmin.  
Ajatus, että asioihin voi itse vaikuttaa.  
Muita ihmisiä, joiden kanssa jakaa elämää.**

**Itselleen voi esittää seuraavia kysymyksiä,  
jos pohtii omaa hyvinvointiaan**

- Tuntuuko elämä mielekkäältä ja onko siinä ilon hetkiä?
- Miten voin tai olenko tyytyväinen elämääni?
- Tuntuuko asiat vaikeilta tai onko keskittyminen hankalaa?
- Olenko usein ärtynyt tai kiukkuinen?
- Onko minun helppo aloittaa asioita ja saada ne valmiiksi?
- Saanko nukutuksi tarpeesi tai tunnenko oloni levänneeksi?
- Millaista palautetta saan perheenjäseniltäni, ystäviltä tai vaikkapa työkavereilta?
- Miten lapset voivat?
- Miten parisuhteessa menee?
- Olenko tyytyväinen perheeseeni?
- Miten pystyn kertomaan minulle tärkeistä asioista?

### **Esimerkkejä masennusoireille altistavista tekijöistä isyyden alkumetreillä**

- Aiemmin elämässä ollut masennusjakso
- Puolison masennus
  - Isien masennusoireet ilmenevät osittain eri tavoin kuin äidin ja tunnistaminen on yleisesti vaikeampaa myös miehelle itselleen
- Liian erilaiset käsitykset esimerkiksi vanhemmuuden rakentumisesta kahden aikuisen välillä tai perhe-elämästä ja siitä seuraavat kommunikoinnin kärjistymiset
- Matala parisuhdetyytyväisyys
  - Vähäinen puolisoiden välinen tuki ja kannustus tilanteessa, jossa tuen tarve on korkea
- Omat kielteiset muistot ja kokemukset lapsuuden ajalta isyydestä tai perhe-elämästä
  - Etäinen tai muuten negatiivinen kokemus omasta isästä tai äidistä
  - Pidättyvä, vaikeneva tunneilmaisu lapsuuden perheessä
  - Varhaiset traumat esimerkiksi kokemus hylätyksi tulemisesta äidin tai isän taholta
  - Vanhempien liiallinen päihteiden käyttö lapsuuden perheessä
- Liian voimakkaat kielteiset tunteet isyydestä ja isäksi tulemisesta (epävarmuus, huoli, pelko)
  - Epävarmuus voi ajoittua esimerkiksi odotusaikaan, synnytykseen tai myöhempään vauvan hoitoon
- Tieto raskaudesta yllätyksenä etenkin, jos parisuhde lapsen äidin kanssa ei vakaalla pohjalla
- Kokemus ulkopuolisuudesta tai huonommuudesta perheessä, eroperheessä tai huoltajuudessa muutoin
- Elämänmuutosten sekä stressitekijöiden kumuloituminen ja yhteisvaikutus
  - Vanhemmaksi tuleminen ja pariskunnasta perheeksi kasvaminen
  - Työn ja perhe-elämän vaatimusten yhteensovittaminen
    - » Taloudesta huolehtiminen
    - » Perheen kanssa vietetty aika ja läsnäolo kotona
  - Riskiä lisää työttömyys, pienituloisuus, työkyvyttömyys
  - Oma jaksaminen vanhempana huolettaa niin miehiä kuin naisia ja on yhteydessä vanhemman uupumiseen ja masennukseen

- Jaksaminen sidoksissa myös työtilanteeseen ja taloudellisen tilanteen turvaamiseen
- Isän sairastuminen on riski myös perheen toimeentulolle pitkittyessään
- Kokemus elämän ennustettavuudesta ja hallittavuudesta laskee yleisesti lapsiperheessä
- Kaventunut sosiaalinen elämänpiiri esimerkiksi ajankäytöllisistä syistä tai sosiaalisesta rajoittuneisuudesta
- Vähäinen, liian kaukana oleva tai puuttuva tukiverkosto korostuu nykyään etenkin kaupunkialueilla ja lisää vanhempien kuormittuneisuutta
- Alkoholin liikkakäyttö (myös muiden päihteiden)
  - Unenlaatu
  - Mielialan ja stressinsietokyvyn lasku
  - Parisuhdetyytyväisyyden laskusta seuraavat ilmiöt

**Esimerkkejä masennusoireita ennaltaehkäisevistä tekijöistä, joihin voi itsekkin vaikuttaa**

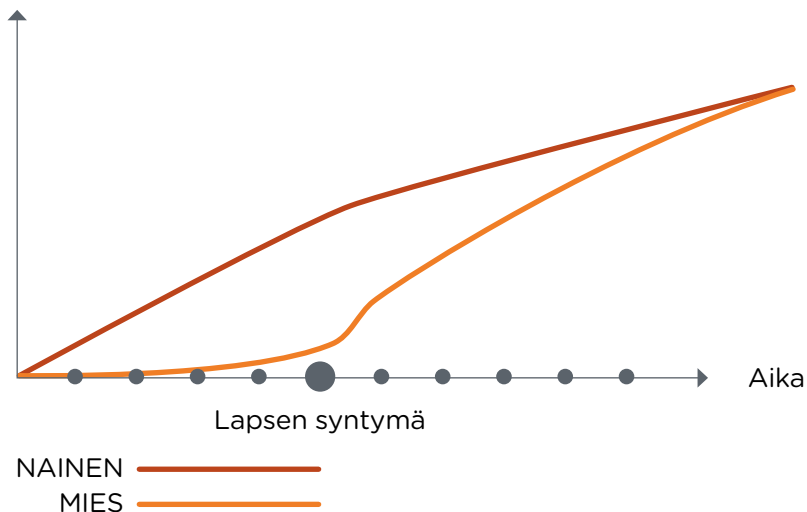
- Avoin ja luottamuksellinen tapa kommunikoida lähisuhteissaan
- Vanhempien keskinäinen tuki sekä yhteisesti jaettu käsitys perheen rooleista
- Toimiva parisuhde lasten äitiin tai luonteva kanssakäyminen, jos ei parisuhdetta
- Kyky reflektoida itseään ja valmius puhua asioistaan läheisille ihmisille
- Kyky tunnistaa itsessä tunteita ja taito säädellä omaa toimintaa
- Resilienssi, eli sisukkuus ja sinnikkyys yhdistettynä joustavaan luonteeseen
- Realistinen käsitys omista ja perheen voimavaroista
- Löytää oma tapa toteuttaa isyyttään ja sitä kautta nauttia isyydestä
- Riittävä ja toimiva tukiverkosto
- Riittävä toimeentulo
- Työn ja perheen luonteva yhteensovittaminen
- Itsestä ja omasta terveydestä riittävä huolehtiminen fyysisesti ja henkisesti
- Ylläpitää tärkeitä ihmissuhteita myös perhe-elämän ulkopuolelta ja harrastaa jotakin edes joskus
- Aikaa perheelle, parisuhteelle, työlle ja itselle
- Alkoholin liikkakäytön välttäminen (myös muita päihteitä kannattaa välttää)

# YHTEISTYÖ LASTEN ÄIDIN KANSSA

Yhteistyö vanhempien välillä on vanhemmuuden peruspilari. Yhteistyö tai yhteistyön puute määrittelee myös vahvasti perheen hyvinvointia. Tieto ensimmäisestä lapsesta aloittaa lapsen vanhemmille elinikäisen prosessin. Äidin odotusaika varmistaa äidille valmiuden huolehtia lapsestaan normaalissa tilanteessa. Lukuisat muutokset niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti valmistavat naista äitiyteen.

Meillä miehillä isäksi valmistautuminen ei ole alussa niin nopeaa ja tehokasta kuin äidillä oman vanhemmuutensa kanssa. Isät kasvavat vanhemmuuteen hitaammin, koska heillä ei ole äitiyteen liittyviä, raskaudesta johtuvia muutoksia. Odotusaika on tarkoitettu ajaksi, jolloin niin äiti kuin isäkin valmistautuu vanhemmaksi. Odotusaikana on myös viimeistään syytä ryhtyä harjaannuttamaan yhteistyötaitoja. Yhteistyön tavan määrittelee myös se, asuuko yhdessä vai erillään lapsen äidin kanssa. Vanhemmaksi kasvaminen on pitkä prosessi, joten on hyvä olla armollinen itselleen. Oheinen kaavio kuvaa vanhemmuuden kokemista ensimmäisen lapsen kohdalla.

## Kuva: Vanhemmuuden rakentuminen





Vanhemmuuden yhteistyön rakenteet luodaan siis jo odotusaikana. Vanhemmaksi kasvamisen kokeminen yksilöllisesti ja sen jakaminen lapsen toisen vanhemman kanssa takaa jo ennen lapsen syntymää yhteistyön perustan. Omien tarpeiden ilmaisun ja toisen kuuntelemisen opettelu on syytä aloittaa hyvissä ajoin. Kun oppii keskustelemaan ja kuuntelemaan, monet asiat ratkeavat itsestään.

*”Tunsin olevani isä, kun sain lapseni syliin  
ja katseemme kohtasivat, silloin minusta tuli isä.”*

## Yhteistyö isän ja äidin välillä on vanhemmuuden perusta.

Masennusoireilu vaikeuttaa yhteistyön rakentumista. Kommunikoinnin vähentyminen tai jopa väärät viestit toiselle vanhemmalle aiheuttavat hämmennystä ja epävarmuutta. Toisen vanhemman vähättely, aliarviointi tai painostaminen voi olla merkki masennusoireilusta. Äidin odotusajan masennusoireilu voi aiheuttaa hyvinkin yllättäviä toimintatapoja, kuten oman äitiyden kokemisen yliarviointi. Siinä tilanteessa äidin kokemus isästä on epärealistisen huono ja voi johtaa pahimmillaan jopa eroon ennen lapsen syntymää. Isän ja sitä kautta koko perheen hyvinvoinnin takeena on keskustella ja ääneen ihmetellä mistä ihmeestä oikein on kysymys. Äidin masennusoireilu voi myös näkyä perinteisesti vetäytymisenä ja saamattomuutena, jolloin isän kokemus puolisoistaan ja huolen ilmaiseminen ääneen on ensiarvoisen tärkeää. Aina kun vanhemmuudessa tulee tunne, ettei itse ymmärrä tai kokee epätietoisuutta jostakin asiasta, tulee tunne sanoa ääneen ja yrittää käydä keskustelua asiasta etupäässä lapsen äidin kanssa. Sitä keskustelua voi myös sanoa yhteistyöksi ja hyväksi tavaksi toteuttaa vanhemmuutta.

*”Kun vaimoni sanoi minun olevan uhka  
syntymättömälle lapsellemme, tajusin jotakin olevan vialla.”*

*”Luulin olevani huono isä ja puoliso  
kunnes kaverini sai minut vakuuttuneeksi, että se ei pidä paikkaansa.  
Hain apua ja vaimoltani löydettiin masennus. Nyt meillä menee hyvin.”*

Isän masennusoireilu voi olla isälle itselleen joko tiedostettua tai tiedostamatonta. Tiedostettu masennusoireilu on syytä kertoa lapsen toiselle vanhemmalle ja sitä kautta varmistaa avoin ja rehellinen yhteistyö. Tiedostomaton masennusoireilu on suurempi uhka yhteistyölle, koska oireilun sävyttämät toimintamallit voidaan tulkita henkilön ominaisuudeksi toimia vanhempana. Lapsen vanhempien käymä keskustelu ja tapa ihmetellä voi saada piilossa olevan masennusoireilun näkyväksi ja siten myös käsiteltäväksi asiaksi. Monet pienemmät masennusoireilut voidaan ylittää keskustelemalla, toista tukemalla - jo pelkkä tietoisuus asiasta voi auttaa.

***”Olin aina haaveillut lapsesta ja huimista seikkailuista sen kanssa. Kun lapsi syntyi olin ahdistunut ja vetäydyin omiin oloihini. Olin huono isä ja se ahdisti lisää.***

***Uskoin jo olevani sellainen, kunnes vaimo ilmoitti hakevansa eroa ja kampesin itseni lääkäriin. Olojeni syyksi löytyi kriisi omassa lapsuuden perheessäni. Onneksi kampesin lääkäriin, koska nyt meillä on onnellinen perhe ja toimiva parisuhde.”***

Lasten kasvaessa neuvottelutaitojen, konfliktien ratkaisutapojen ja kasvatuksellisten ratkaisujen löytyminen haastaa lapsen vanhempien yhteistyötä. Arvostamalla omaa isyyttä ja toteuttamalla yhteisesti sovittuja pelisääntöjä selviää yhteistyöstä lapsen äidin kanssa. Myös erilainen tapa toteuttaa vanhemmuutta ja sen hyväksyminen puolin ja toisin vaalii hyvää yhteistyötä. Varsinkin tämä korostuu, jos lapsen vanhemmat eivät asu yhdessä. Vanhemmuus on usein kompromissien löytymistä, mutta oman henkilökohtaisen isäidentiteetin löytäminen auttaa hahmottamaan itsensä kokonaisuudessa. On hyvä tiedostaa, että myös äidin ja lapsen oman identiteetin löytäminen on perheen hyvinvoinnin takeena ensiarvoisen tärkeää.

***”Yhteistyö lapsen äidin kanssa on eron jälkeen rakentunut tavalla, jota olisin toivonut jo silloin kun kaikki alkoi. Kuitenkin yhteinen tavoite kaikkien hyvinvoinnista eron äärellä, loi meille vankan ja toimivan rakenteen ja nyt jopa nautin yhteistyöstä lapsen äidin kanssa.”***

Perheidentiteetti voi olla hyvä käsite määrittelemään perheen arvoja ja tapoja toimia perheenä. Vahva kokemus ”meidän perheestä” tukee hyvinvointia ja ennen kaikkea yhteistyötä perheen jäsenten välillä. Tapoja hahmotella omaa perheidentiteettiä on monia - aloittaa voisi, vaikka miettimällä, miten meidän perheemme poikkeaa naapurin perheestä. Mitä me perheenä arvostamme ja

mistä me perheenä iloitsemme. Identiteetin miettiminen syventää yksilön roolia ja merkitystä osana perhettä. Tämä keskustelu voi toimia välineenä hyvinvoinnin ja rakentavan yhteistyön aikaansaamisessa perheen jäsenten välillä. Prosessia voisi kutsua myös perheidentiteetin luomiseksi.

Jos toimivan yhteistyön rakentamiseen lapsen puolison kanssa tarvitaan ulkopuolista apua, hyvään vanhemmuuteen kuuluu hakea sitä. Ennen ammatiauttajilta avun hakemista voi myös kokeilla lähipiirissä olevia ihmisiä. Heidän henkilötuntemuksensa saattaa auttaa yhteistyön rakentamisessa lapsen äidin kanssa. Jos asia jää edelleen vaivaamaan, voi Miessakkeihin tai muihin alueellasi toimiviin ammattilaisiin ottaa rohkeasti yhteyttä.

***”En ole koskaan ennen puhunut asioistani tällä tavalla kenellekään.  
Nyt ymmärrän itseäni ja tapoja toimia isänä ja puolisona ja uskoisin kaikkien  
hyötyvän tästä. Voisin jopa yrittää jutella näin myös vaimolleni.”***

- Miessakit ry:n MASI-ryhmäläinen



# TYÖVÄLINEITÄ JA ETEENPÄIN VIEVIÄ NÄKÖKULMIA

---

Riippumatta lasten iästä, MASI-toiminnan painopisteenä on tarjota psykososiaalista tukea isille tilanteissa, joissa he sitä tarvitsevat ja näin alentaa stressiä. On tärkeää tukea rakentavaa itseilmaisua, omien tunteiden tunnistamista ja sitä kautta parempaa emotionaalista läheisyyttä parisuhteeseen. Työskentelyn tavoitteena on myös lisätä pariskunnan valmiuksia tarjota toisilleen sosiaalista tukea, jotta parisuhdetyytyväisyys paranee ja konfliktien intensiivisyys vähenee.

Eteenpäin pääsemiseksi voi asiaa tarkastella eri tasoilla. On hyödyllistä tarkastella kriittisesti omia ajatus- ja käyttäytymismalleja miehenä, isänä ja puolisona. Jokainen elää kuitenkin omaa arkeaan ja sen sujuminen on elinehto sille, että oma tilanne voi helpottua. Niinpä käytännön tasoa ei voida koskaan jättää huomiotta.

## **Käytännöllisiä ohjeita perhe-elämään**

**Määritellä oman arkenne tekijät**, joiden sujuminen on itsellenne tärkeintä. Esimerkkejä painopisteiksi voivat olla panostukset vuorokausiryhtiin, taloudelliseen tasapainoon, asumiseen, päivähoitoon viemisten sujumiseen, parisuhteeseen, ajankäyttöön, omaan jaksamiseen, voimavaroihin, kotitöihin jne.

**Määritellä tukiverkostonne.** Tukiverkostonne voivat kuulua läheiset ihmiset, kuten omat vanhemmat, ystävät, naapurit, sukulaiset tai ylipäänsä teille tärkeät ihmiset. Mikäli tukiverkosto tuntuu jäävän liian harvaksi tai syystä tai toisesta apua ei saa, on hyvä muistaa, että on olemassa monenlaisia palveluntarjoajia aina kodin siivouspalveluista lastenhoitoon ja ruokapalveluihin.

**Priorisoikaa hankalissa tilanteissa.** Vanhemmuudessa ei kannata tavoitella täydellisyyttä, koska virheettömiä vanhempia ei ole olemassakaan, ja pyrkiessä välttämään tietoisesti virheitä, ihminen yleensä tekee tiedostamattaan erilaisia virheitä. Voimavarojen ollessa vähissä, on tärkeää määritellä arjen tärkeimmät tarpeet ja vastata niihin sillä tavalla kuin pystyy. Lapsiperheen kodin ei tarvitse olla näyttelykunnossa, vaan riittää, että siellä on oman elämäsi tärkeät asiat kunnossa. Lapsille ennustettava ja vakaa arki on useimmiten se, mitä he eniten tarvitsevat (ja hyötyvät siitä vanhemmatkin).

**Tehkää kriisisuunnitelma pahan päivän varalle,** jossa määritellään mistä saa apua lasten- ja kodinhoitoon, lapsellesi ja itsellenne.



**Ennakointi vs. Reagointi**

**Tukiverkosto**

**Kriisisuunnitelma**

**Toimiva arki**

## Isien kommentteja kysymykseen

### ”MILLAISEN NEUVON ANTAISIT ISÄLTÄ TOISELLE?”

---

*”Puhu jollekin asioistasi, kaverille, puolisolle tai kenelle vaan oikealta tuntuvalla, niin jo se itsessään helpottaa. Älä jää yksin.”*

---

*”Ainoo ohje, mitä osaan antaa on olla läsnä ja selvinpäin 🍊.”*

---

*”Voi veljet, varmaan jonkun semmosen et yrittää niinku katkasta semmoset negatiiviset asiat, mitä on ehkä ite saanut perintönä mukaansa omilta vanhemmilta ja siinä varmasti niinkun pystyy itekin muuttumaan paremmaksi ja saamaan itelle jotain hyvää kaikkeen elämässä. Tiedostaa niitä huonoja juttuja, mitä sieltä tulee ja sitä kautta saada siitä omasta lapsesta vähän ehkä eheämpi.”*

---

*”No, jotenki ainaki, miten sen nyt sanois ni, vaikka vähän stressakin niin, nimenomaan tää mitä ite oon huomannu niin vähän täytyy olla malttia siinä et niinku jos on hermot kireellä. Kun vähän vaikka puhalttaa, aika hyvinkin, ite huomannu, laantumaan. Kaikkein parhaiten itellä on auttanut se että siis vaikka laittaa luurit päähän ja sitten tuota vaikka yhden biisin, jonku ihan sama vaikka vähän agressiivinen ja joku omasta mielestä hyvä biisi soimaan niin ihan vaan niinku ei oo mitää muuta hälyä. Tätä mä oon vähän kokeillukki ja oon aina emännälle sanonu et nyt on semmonen hetki että ihan hetkeks vois laittaa kulokkeet päähän. Vaikka laittaa silimät kiinni ja se kyllä toimii.”*

---

---

***”Väittäisin että uskalla olla oma itsesi ja tehdä niinkun, pidä usko niihin ajatuksiin, mitä selkärangasta tulee. Ne on siinä omalla kohdalla niitä, tota, aitoja ja semmosia rehellisiä.”***

---

***”Juttele samassa tilanteessa olevien lapsiperheiden kanssa sekä yksin, että puolisosin kanssa. Ja ota yhteys tarvittaessa perheneuvolaan hyvissä ajoin. Ja ole kärsivällinen... Ja lopuksi: Nuku, mitä ”ikinä” se vaatiikin.”***

---

***”Isältä isälle, erossa ja muutenkin...”***

- ***Rakastat lastasi, näytä ja kerro se hänelle. Ole läsnä, kun olet paikalla. Jos eroat, tai joudut eroamaan lastesi äidistä, niin ethän anna lastesi kärsiä vanhempiansa erosta enempää kuin he jo muutenkin kärsivät.***
  - ***Vaikeuksien tullessa arkeen, hae rohkeasti apua. Hae sitä muualtakin kuin omasta ystäväpiiristä. Heikkoutta ei ole näyttää olevansa avun tarpeessa, vaan heikkoutta on ottaa lapsi taisteluvälineeksi eron sysimustiin juoksuautoihin oman äitinsä ja isänsä taistelukentälle.***
  - ***Tee joistakin asioista rutiinia jokapäiväiseen arkeen. Älä jää yksin kotiisi miettimään tai viettämään aikaa. Siellä sinua ei kuule eikä opasta kukaan muu kuin sinä itse. Aika parantaa - kyllä, mutta se ei tee sitä yksin pelkästään sinun kanssasi. Hakeudu ihmisten pariin, vaikka se onkin vaikeaa. Ota hörppy, ota vaikka toinen, mutta muista ettei juopottelun tie ole se mikä tuo sinut ylös, takaisin elämään. Jos avaat korkin, niin elämäsi valuu tärviölle ja suhteesi lapsiin muuttuu pitkäksi aikaa, ellei jopa lopullisesti. Siispä sulje se korkki. Hörppy riittääköön hetken tuskaan.***
  - ***Muista mikä elämässäsi on tärkeää - lapsesi ja sinä. Niiden eteen jatka työtäsi ja toimeentulosi turvaamista. Pidä huolta lapsesi ja itsesi hyvinvoinnista. Hae apua.”***
-

## ISYYS EI VAADI TAIKATEMPPUJA

*Johanna Terävä, Isyystutkija, Jyväskylän yliopistonlehtori,  
MASI-hankkeen asiantuntijaryhmä 2017–2020*

Isäksi tuleminen on miehen aikuiselämän yksi suurimmista käännekohdista, johon tiivistyy monenlaisia tunteita, odotuksia ja muutospaineita. Lapsen synnyttyä koko elämä voi mullistua, jolloin joutuu määrittelemään uudelleen niin itsensä kuin ihmissuhteensa ja elämäntapansa. Perheen ulko- ja sisäpuolelta tulevat paineet voivat aiheuttaa vanhemmille monenlaista stressiä, joka voi johtaa vanhemmuuden suorittamiseen ja ilon katoamiseen. Puhumattakaan, jos perheessä on vieraana jokin tukea tarvitseva elämäntilanne, esimerkiksi masennus. Masennuksen ja isyyden yhtymäkohtia selvittäneet tutkijat ovat havainneet, että masentuneet isät vetäytyvät helposti omiin oloihinsa, jolloin läheisyys, leikki ja muu vuorovaikutus lapsen kanssa vähenee (esim. Sethna 2018). Pahan olon peittäminen ja häpeä voivat johtaa erään MASI-ryhmässä käyneen isän mukaan siihen, että ”lumipallo vain kasvaa”. Sama isä kertoi löytäneensä seuraavia syitä masennusoireittensa kasvamiseen:

*”Moni isien masennuksista on just sitä, että ensin kumppani masentuu<sup>1</sup> ja sitten isä. Ja varsinkin nykypäivänä, kun isälle sitä vastuuta sysätään, niin isä sitten yrittää venyy kaikkeen ja sitten siitä ei saa mitään kiitosta eikä palautetta ja kyllähän se väkisinki sitten syö sitä omaa fiilistä ja jaksamista.”*

Vanhemmuteen kuuluvat kaikenlaiset tunteet, masennukseen eritoten kielteisiksi mielletyt tunteet, kuten arvottomuus ja alakulo. Nämä tuntuvat epämiellyttäviltä, mutta niiden läpikäyminen on tärkeää. Tunteet kertovat elämäntilanteesta ja pahasta olost. Ne eivät itsessään vahingoita ketään, mutta ellei tunteille keksi ulostulon väylää, ne voivat turhauttaa, pelottaa ja ahdistaa. Helppoja ja nopeita keinoja paranemiseen ei olekaan, mutta yksi toimivimmista on se, että puhuu tunteistaan ja kertoo läheisilleen miltä tuntuu.

### Isyys kantaa

Monet isät ovat havainneet isyyden tuottavan iloa ja voimauttavan monella tavalla. Esimerkiksi yksi MASI-hankkeen haastatelluista isistä sanoittaa isyyden vaateita seuraavasti: *”Ei tarvii niinkun tehdä mitään taikatemppuja ollakseen hyvä isä.”* Mies jatkaa isyyspohdintaansa: *”Onko se vaan oikeesti sitä, et on läsnä ja sanoo, että rakastaa lasta?”* Simo puolestaan kehottaa vanhempia kurkistamaan lapsen maailmaan ”lapsen silmin”:

<sup>1</sup> Tutkimuksissa on todettu, että äitien masennus on yhteydessä isän masennukseen (Cameron ym. 2016)



*”Se (lapsen maailma) on monesti paljon hienompi ja valoisampi paikka kun aikuisten, jotka ovat kuitenkin tietyllä tapaa vanhentuneet ja kyynistyneet. Ja ovat kriittisempiä, eivätkä näe samalla lailla mahdollisuuksia, tai heidän mielestään se on jotenkin hölmöä olla supersankari ja juosta vaikka lapsen kanssa.*

Kaiken kaikkiaan isyyden on todettu tutkimusten mukaan lisäävän miehen hyvinvointia ja onnellisuutta. Isyys tuottaa tärkeitä merkityksellisyiden tunteita vahvistaen niin miehen itsetuntoa kuin identiteettiä (Nelson ym. 2013; Nelson-Coffey 2019; White & Dolan 2009). Yhdessäolo lapsen kanssa tuottaa myös hyvän olon hormoneita, jotka lisäävät myönteisiä tunteita ja hyvän huomaamista niin itsessään kuin ympärillä.

### **Isyyden merkitys lapselle**

Isyyden merkitys lapselle on moninainen. Isyys tukee parhaimmillaan lapsen itsetuntoa, lisää empatiakykyä ja ruokkii ajattelun taitoja. Lapset, jotka ovat saaneet nauttia isänsä läsnäolosta ovat harjaantuneet sosiaalisilta ja tunne-elämän taidoiltaan ja pärjäävät näin ollen monenlaisissa ympäristöissä. On myös havaittu, että isät haastavat lapsiaan menemään epämukavuusalueilleen, kokeilemaan ja oivaltamaan asioita niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Hyvän isäsuhteen omaavilla lapsilla on todettu olevan myös vähemmän mielenterveys- ja käyttöshäiriöitä kuin vertaisillaan, joilla isähahmoa ei ole, tai suhde on ohut ja etäinen. (Sarkadi ym. 2008; Majdandžić ym 2018.)

Vuorovaikutus ja ajankäyttö lapsen ja isän kanssa tuottavat myönteistä tulosta monella tavalla. Esimerkiksi isän kanssa käydyt keskustelut ja yhdessä lukeminen näyttävät kantavan tulosta – jopa lapsen aikuisuuteen saakka. Älyllistä ponnistelua harjoittaneet lapset ovat kielellisesti lahjakkaita, ongelmanratkaisukyky on vahvaa ja he ovat korkealle kouluttautuneita. (Malin ym. 2012; Tamis-LeMonda 2006.)

### **Jaa vastuuta ja tartu hyvään**

Hyväkään isä ei aina jaksa. Tilaa ja vastuuta voi antaa toiselle vanhemmalle tai jollekin muulle lapsen läheiselle aikuiselle. Lapsi hyötyy useasta aikuisesta ja heidän erilaisista vuorovaikutuksen ja yhdessäolon tavoistaan. Myös tutkimuksissa on todistettu, että vanhempien keskinäinen tuki vaikeassa tilanteessa auttaa koko perhettä (esim. Majdandžić ym. 2015). Tämä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että silloin kun toinen vanhempi väsähtää – toinen ottaa enemmän vastuuta.

Miten hyvistä hetkistä sitten saa kiinni, kun kaikki näyttää harmaalta? Yksi kestävä ohje on se, että ota hetki kerrallaan. Kuten moni meistä tietää, onnellisuus koostuu pienistä, ohikiitävistä hetkistä. Esimerkiksi eräs isä kertoi aamun hankalan olon helpottuneen hetkeksi sillä, kun lapsi marssi huoneeseen ja totesi: *"Voi, kuinka kaunis päivä meillä iskä on!"* Toinen masennusoireita poteva isä totesi: *"Niissä pienissä hetkissä, siellä se (onni) on. Ne hetket lasten kanssa on tietenkin iso juttu. Et ne tykkää olla ja tehdä ja tulla viereen ja kertoo juttuja."*

### Ajatuksen aiheita myönteiseen isyyteen:

1. Vietä aikaa lapsesi kanssa: leiki, lue, harrasta, tee kotitöitä, ruokaile. Tai ihan vain ole.
2. Vuorovaikuta - 'bondaa'. Katso silmiin ja kysy mitä kuuluu? Kerro myös omasta olostasi lapsen ikätason mukaan.
3. Ole lapsesi arvoinen, toimi roolimallina.
4. Ota vastuu itsestäsi ja hae tarvittaessa apua.
5. Kasvata kehumalla ja haastamalla. Oivalluta lasta.
6. Jaa vastuuta ja vanhemmuuden tehtäviä toisen aikuisen kanssa.
7. Tasapainota työ-, perhe- ja vapaa-aika.
8. Sinä olet juuri oikea isä lapsellesi. Listaa parhaat puolesi isänä.
9. Rakasta ja anna muiden rakastaa sinua. Sinä olet tärkeä.



## LÄHTEET

- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J. & Bick, D. 2018. Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood: a systematic review of first time father's experiences. *JBI database Systematic Review Implementation Reports* 16 (11), 2118–2191.
- Cameron, E. F., Sedov, I. D. & Tomfohr-Madsen, L. M. 2016. Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum: an updated meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 206, 189–203.
- Evenson R. & J. Simon R. W. 2005. Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health Social Behaviour* 46 (4), 341–58.
- Majdandžić, M., De Vente, W. & Bögels, S. M. 2015. Challenging parenting behavior from infancy to toddlerhood: Etiology, measurement, and differences between fathers and mothers. *Infancy* 21, 1–30.
- Majdandžić, M., De Vente, W., Colonna, C. & Bögels, S. M. 2018. Fathers' challenging parenting behavior predicts less subsequent anxiety symptoms in early childhood. *Behaviour Research and Therapy* 109, 18–28.
- Malin JL, Karberg E, Cabrera NJ, Rowe M, Cristaforo T, Tamis-LeMonda CST. Father–toddler communication in low-income families: The role of paternal education and depressive symptoms. *Family Science* 3(3–4), 155–63.
- Nelson-Coffey, S., Killingsworth M., Layous K., Cole S. & Lyubomirsky S. 2019. Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin* 45(9), 1378–1390.
- Nelson, S.K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W. & Lyubomirsky, S. 2013. In Defense of Parenthood : Children Are Associated With More Joy Than Misery. *Psychological Science* 24 (3).
- Sarkadi A, Kristiansson R, Oberklaid F, Bremberg S. 2008. Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica*. 97(2), 153–58.
- Sethna V, Murray L, Edmondson O, Iles J, Ramchandani P. G. 2018. Depression and playfulness in fathers and young infants: A matched design comparison study. *Journal of Affective Disorders* 229, 364–370.
- Tamis-LeMonda CS, Cristaforo TN, Rodriguez ET, Bornstein MH. Early language development: Social influences in the first years of life. In: Balter L, Tamis-LeMonda CS, Balter L, Tamis-LeMonda CS, editors. *Child psychology: A handbook of contemporary issues*. 2. New York, 79–108.
- White, MP. & Dolan, P. 2009. Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science* 20, 1000–1008.

## PSYKIATRILTA, JOKA ISÄ ITSEKIN

*Teemu Rissanen, LT, nuorisopsykiatri, MASI-hankkeen asiantuntijaryhmä 2017–2020*

### **Psykiatria isämiehille**

Uuden perheenjäsenen odotusaika sekä lapsen syntymä muuttaa perheensäistä ihmissuhdeasetelmaa pysyvästi. Puolisosta tulee äiti tai isä ja samalla sukupuoliroolit laajenevat. Miehestä tulee isä, naisesta äiti ja parisuhde laajenee kolmoissuhteeksi. Ihmislajin yksilön kehitykseen kuuluu leimallisena osana pitkä täydellisen riippuvaisuuden vauva- ja lapsuusaika sitoen vanhemmuutta lapsen kehityksen käyttöön. Riittävä vanhemmuus lohkaisee aikaa vanhemmalta yksilönä sekä kumppanina romanttisessa seurustelusuhhteessa. Raskausaika sekä synnytys ja lapsen varhaisvaiheet vaativat paljon äidiltä ja toisinaan koettelevat äidin jaksamista ja mielialaa, muokaten myös naiseuden kokemusta. Muuttunut tilanne antaa, mutta vaatii ja verottaa, eikä vanhemmaksi tulo kuitenkaan muuta ihmisen perustarpeita myös erillisyyteen sekä kahdenväliseen parisuhteeseen. Aikaa pitäisi yhtäkkiä löytyä lisää, kun pienen tulokkaan elämisen perusedellytykset on turvattava. Vanhemmuuden tehtävät jatkuvat vuorokauden ympäri ajasta riippumatta ja yöuni häiriintyy. Aika omien tarpeiden huomioimiselle niukkenee.

Ihmisen mieli reagoi ulkoisiin muutoksiin yksilöllisesti. Myös läheisten verkosto sekä kyky tukeutua tähän tukiverkkoon ovat yksilöllisiä. Vanhemmuus usein koettelee jaksamista, ja toisinaan vanhempana koetut paineet ja venymisen tarpeet kuormittavat sekä mielialaa että yksilöllistä toimintakykyä. Toisaalta lapsi tarvitsee riittävän elinvoimaisen isän, ja vanhemman tärkeänä tehtävänä on huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan ja tarpeistaan.

Ihmisen mieli on usein joustava ja kuormittavan tilanteen aiheuttama stressi on väliaikaisena siedettävissä. Psykykinen palautumiskyky eli resilienssi on yksilöllistä, mutta sitä voi vahvistaa riittävän säännöllisillä elintavoilla, ravitsemuksella, liikunnalla, sosiaalisuudella. Kokemus jonkinlaiseen itselle tärkeään joukkoon kuulumisesta on usein miehelle tärkeää ja antaa myös voimia haastavissa elämäntilanteissa.

Joskus palautuminen kuormittavasta elämäntilanteesta ei toteudu vaan mieliala kuormittuu hankaloittaen ihmisen toimintakykyä laajemmin. Masennusoireyhtymän keskeisenä piirteenä on mielialan suhteellisen pysyvä muutos sekä mielihyvän kokemisen menetys. Uni ei saata tulla tai uni muuttuu katkonaiseksi. Miehillä masentuneen mielialan sijaan ärtyneisyys on usein vallit-

sevana tunnetilana. Keho kireytyy, ahdistuneisuus lisääntyy ja ruumiilliset oireet, kuten päänsärky tai kipuoireet eri puolilla kehoa voivat korostua ilman fyysistä rasitustakin. Seksi ei kiinnosta tai erektio ei onnistu. Tavallisesta elämisestä ja työssä käymisestä saattaa tulla vaikeaa. Huolien ja itesyytösten lisääntyessä ajatukset voivat muuttua umpikujamaisiksi, toivottomiksikin. Alkoholiin saattaa turvautua huomaamattaan useammin ja säännöllisemmin, usein vain korostaen mielialaoireita.

Kuormittava (jos kohta miellyttäväkin) elämäntilanne olisi tärkeä saada jakaa jonkun kanssa, koska vaikeiden asioiden ääneen sanominen ei peloista huolimatta tee itse asioista vaikeampia. Päinvastoin kokemusten sanoittaminen luo usein mittakaavaa tilanteelle ja epämääräisestä oireistosta tulee usein tunnistettavampi, itsestä erillisempi. Tilanteen peilaaminen toisen kanssa antaa myös näköaloja masennusoireiston taustatekijöihin sekä yksilönä että ihmissuhdeverkoston osana. Isän huomioiminen neuvolakäynnillä on aina ensiarvoisen tärkeää ja hänet tulee kohdata yksilöllisesti, äidistä erillisenä. Isän voimavarojen arviointi on osa jokaista terveydenhuollon kontaktoa ja hänen vointiaan ja jaksamistaan tulee voida tarvittaessa kysyä suoraan masennus-sanaa karttamatta. Lapsi tarvitsee vanhempansa ja vanhempi tarvitsee rinnalleen toisia aikuisia, sekä tarvittaessa myös ammattiauttajia neuvolajärjestelmästä, terveydenhuollosta, kolmannelta sektorilta. Valtaosa masennusoireistoista on taustatekijöiltään reaktiivisia ja väistyviä, ja niiden hoitotulokset ovat hyviä.

**Apuja voi hakea jo hyvän sään aikaan.**

# LOPPUSANAT

---

Keskustelimme pitkään siitä, mitä tahdomme MASI-hankkeen kokemusten perusteella sanoa isien masennusoireista pikkulapsiperheissä. Tahdoimme viestiä asioita, jotka kattaisivat itse masennusoireita kokevat isät, puolisonsa masennusoireiden parissa elävät isät, vasta isyyden syrjään päässeet isät, aiheen parissa jo vuosia eläneet isät sekä aiheetta vasta pohtivat miehet. Lopulta viestiksi muodostui seuraavanlainen ajatus.

Suomessa miehet tekevät yhdessä asioita, puhuvat yhdessä asioita ja jakavat yhdessä asioita. Miehillä on monenlaisia verkostoja elämässä niin vapaa-ajalla kuin työelämässä. Kuitenkin isyydestä miesten olisi mahdollista olla toisilleen enemmänkin läsnä ja saada keskinäisistä ajatustenvaihdoista enemmän tukea ja viisautta perhe-elämään. Isyys voisi yhdistää miehiä monet näkymättömät rajat ylittävällä tavalla.

Mikäli miesten vallitseva keskustelukulttuuri jatkaisi lähentymistään ja kehittymistä avoimempaan suuntaan, voisi miesten tapa keskustella lapsen äidin kanssa myös kehittyä. Vanhempien keskinäisen kommunikoinnin lähentyminen vähentäisi yhteiskunnan tarjoamien lapsiperheiden palveluiden tarvetta perheiden voidessa paremmin.

Arkisten asioiden, omien kokemusten ja ajatusten jakaminen isien kesken tuo kokemuksen siitä, että elämänkulku on usein hyvin samanlaisten lainalaisuuksien vaikuttama, vaikka eläisimme ulkoisesti hyvinkin erilaisissa puitteissa.

Toivomme, että me Miessakeissa olemme yksi tekijä siinä muutoksessa, jossa avataan keskustelukulttuuria, jolloin miehet uskaltaisivat puhua ja tuoda omia ajatuksiaan ja tunteitaan rohkeammin esiin. Tärkeää olisi oppia puhumaan, oli ongelmia tai ei. Oma kokemuksemme on, että tällaiset keskustelut koetaan helpottavina ja tervetulleina.

*Puhukaa itseänne askarruttavista asioista niille ihmisille, kenelle se tuntuu luontevalta. Puhua voi jo hyvän sään aikana, eikä vasta pään ollessa kainalossa!*

Kiitämme tämän oppaan koostamisessa mukana olleita isiä ja asiantuntijoita!

MASIn miehet

**Henri Hyttinen ja Ilmo Saneri**

**MISSAKIT RY** pitää huolta miesten elämää tukevien yksilöllisten, yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Miessakit ry tekee työtä sellaisen yhteiskunnan puolesta, jossa hyvinvointi vahvistuu miesten ja naisten erityislaaduista kumpuavan, sukupuolten välisen kunnioittavan kumppanuuskulttuurin kautta.

### Yhteystiedot

MASI/Miessakit ry  
044 751 1346  
masi@miessakit.fi

TAMPERE  
044 751 1349  
Salhojankatu 42, 2. krs  
33500 Tampere

LAHTI  
050 511 3361  
Aleksanterinkatu 30  
15110 Lahti

HELSINKI  
044 751 1346  
Annankatu 16 B 28  
00120 Helsinki

[www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)





Tämä vihkonen sisältää tietoa, joka helpottaa isäksi tulemiseen liittyvien muutosten kohtaamisessa, sekä näkökulmia keskusteluun isyydestä, masennusoireista, vanhemmuudesta ja parisuhteesta lasten ollessa pieniä.

Oppaan avulla masennustyyppiseen oireiluun on helpompi löytää tilanteisiin sopivia sanoja sekä ratkaisumalleja. Masennustyyppinen oireilu on osa normaalia elämää ja sen varhainen tunnistaminen helpottaa suunnan muuttamista. Opas on suunnattu avuksi isyyden alkumetreillä miehille itselleen, heidän läheisille sekä isien kanssa työtä tekeville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

